

# ほけんだより1月

令和6年1月10日

布水中学校

保健室

この度の令和6年能登半島地震により被災された方々、そのご家族の皆様にご心からお見舞い申し上げます。1日でも早く、誰もがゆっくり眠ることができ、温かいご飯が食べられ、友人・家族と笑って過ごせる毎日になることを祈っております。

地震・災害の発生は、予測することができません。そのため、日頃からの備えが大切です。1人1人が防災意識を持ち、災害が起こった時の行動を知ることが自分と大切な人を守ります。また、地震・災害に備えると同時に、健康管理も重要です。毎日の食事・適度な運動・十分な睡眠など、健康を維持するための生活習慣を心がけましょう。そして、普通に過ごせる毎日を大切に生きていきたいですね。

## ◎地震に備えて

### □家の中にある危険を確認する

倒れそうな家具や落ちてきそうな物がないか確認する。

### □ハザードマップや避難場所の確認をする

ハザードマップで避難経路や危険箇所を確認する。

また、避難する場所・連絡先を家族で話す。

(みんなが連絡を取り合うと電話がつながりにくくなるため、「災害用伝言ダイヤル171」を利用する)

### □非常用グッズの確認をする

非常用グッズをリュックにまとめておきましょう。

非常用グッズの使用期限や消費期限は定期的に確認しましょう。



＼中身を確認!／

## 非常用持ち出し袋



## ◎地震が起こったら

### □「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」

安全な場所を素早く判断し、「しゃがむ・隠れる・じっとする」。

### □余力があるときは、お年寄りや障害のある人を助ける。

### □スマホなどで受け取る「緊急地震速報」に目を通し、情報を得る。

### □海の近くで大きな地震が発生した場合は、津波の恐れがあるため高いところに避難する。



## ◎こんな時は相談を

□食欲がない

□いらいらしたり、怒りっぽくなった

□大きな地震が起こるのではと不安でたまらない

□地震の夢や怖い夢をみる

□テレビや新聞を見ると怖い

□眠れない・寝つきが悪い・途中で起きてしまう

□わけもなく悲しくて何もしたくない

□ひとりぼっちになったような気がする

□自分のせいだと思う

□すぐ忘れてたり思い出せない

# こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て  
ください。



## なぜ？インフルエンザ？

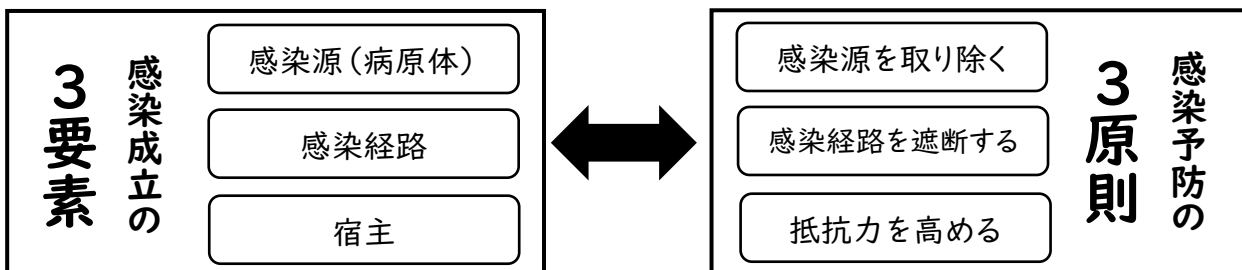
- インフルエンザは重症化しかぜ
- かぜ薬はインフルエンザにもよく効く
- インフルエンザの予防接種を受ければ、かぜにもかからない



これらは全て誤りです。かぜとインフルエンザは一部の症状や予防法が似ていても、全く別の病気です。それぞれの特徴を正しく理解したうえで感染症対策に努めましょう。

## 「感染成立の3要素」と「感染予防の3原則」

感染症を広げないために、3要素を揃えないことが大切です。



## 感染症を流行させないために

感染源を  
取り除く

- ・体調が悪いときは無理をせず欠席する
- ・症状が軽いうちに受診をする



感染経路  
を遮断

- ・石けんを使った手洗いを徹底する
- ・こまめな換気を行う
- ・咳エチケット
- ・予備のマスク・ハンカチ・ティッシュを準備する(カバンに常備)



抵抗力を  
高める

- ・8時間以上の睡眠時間を確保する
- ・バランスの取れた食事をとる
- ・適度な運動をする

